

No hay partes malas

Richard C. Schwartz, PhD
Prólogo de Alanis Morissette

No hay partes malas



Sanar el trauma y recobrar la plenitud con el modelo SISTEMAS DE FAMILIA INTERNA (IFS)

Richard C., Ph. D

Editorial: Editorial Eleftheria

ISBN: 9788412475203

Páginas: 244

Dimensiones: 15,5 X 23 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 25,00 €

SINOPSIS

Descubre el modelo Sistemas de familia interna que lleva más de cuatro décadas transformando la psicología. La terapia IFS cambia el paradigma y nos da un poderoso enfoque para sanarnos a nosotros mismos, a nuestra cultura y a nuestro planeta.

Nos han enseñado a creer que tenemos una única identidad y a sentir miedo o vergüenza cuando no podemos controlar las voces internas que no coinciden con el ideal de lo que creemos que deberíamos ser. Sin embargo, las investigaciones del Dr. Richard Schwartz ponen en entredicho esta teoría de la «mente única». «Todos nacemos con muchas submentes o partes» dice el Dr. Schwartz. «Estas partes no son imaginarias o simbólicas. Son individuos que existen como una familia interna dentro de nosotros, y la clave de la salud y la felicidad es honrar, comprender y amar cada parte.»

Con No hay partes malas, aprenderás por qué la terapia IFS ha sido tan eficaz en áreas como el trauma, las adicciones y la depresión, y cómo esta nueva comprensión de la conciencia tiene el potencial de cambiar radicalmente nuestras vidas. «Creo que en la actualidad necesitamos la IFS más que nunca. El trabajo de Dick nos ofrece a todos nada menos que el cultivo de la bondad, la sabiduría y el empoderamiento si estamos dispuestos a volver la mirada hacia el interior».

ALANIS MORISSETTE